

THỂHÌNHNAM.COM

NO PAIN NO GAIN

TOP 13 ĐỘNG TÁC ĐỐT CHÁY NĂNG QUẢ TẠI PHÒNG TẬP THỂ HÌNH

Tác giả *Quân Lương*



Hiệu quả hơn cả động tác Combo Burpees (hít đất và nhảy cao), 13 động tác mà **Thể Hình Nam** sẽ giới thiệu ngay sau đây sẽ cho bạn thêm lựa chọn để đốt cháy năng lượng hiệu quả hơn với những dụng cụ được trang bị đầy đủ tại phòng **tập thể hình**. Nhanh hơn, mạnh hơn, hãy luôn nâng cao các động tác của mình để đạt được vóc dáng mơ ước nhé!

Bạn hãy khởi động nhanh nào, Chúng ta bắt đầu nhé !

Theo vothuat.vn

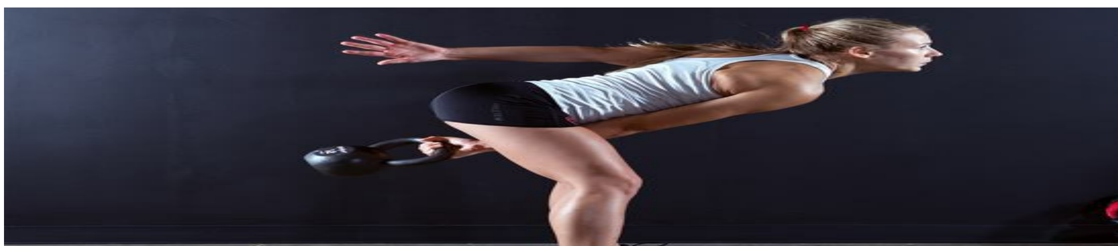
Xem thêm:

- Thử thách với 150 lần hít đất tập cơ ngực tại nhà
- 3 thực đơn ăn sáng dành cho người tập thể hình
- 3 động tác tập thể hình luyện cho cơ liên sườn rắn chắc cho nam giới
- Đừng làm 5 điều này khi bạn tập cơ bụng 6 múi

Tin liên quan



Đừng làm 5 điều này khi bạn tập cơ ...



25 kiểu tập phát triển cơ bắp săn c...



25 kiểu hít đất cho cơ vai và ngực ...

Bài sau

5 động tác tần suất cao trong 3 phút giúp đốt cháy 500 calo tại nhà



Bài trước

4 động tác thể hình nâng cao cho cơ tay bùng nổ



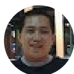
1 nhận xét Google+



Thêm nhận xét

Nhận xét hàng đầu



Quân Lương qua Google+ 1 ngày trước - Được chia sẻ công khai

Top 13 động tác đốt cháy năng lượng hiệu quả tại phòng tập thể hình

Hiệu quả hơn cả động tác Combo Burpees (hít đất và nhảy cao), 13 động tác mà Thể Hình Nam sẽ giới thiệu ngay sau đây sẽ cho bạn thêm lựa chọn để đốt cháy năng lượng hiệu quả hơn với những dụng cụ được trang bị đầy đủ tại phòng tập thể hình . Nhanh hơn, mạnh...

 · Trả lời

Bạn tìm gì hôm nay...



T R Ò C H Ơ I T Ậ P T H Ể H Ì N H



Trò chơi thể hình vui nhộn
Hãy cùng Thể Hình Nam rèn luyện cho anh chàng này nhé!...

XEM NHIỀU NHẤT

Lịch 1: Lịch tập tuần 6 buổi mẫu:

- Buổi 1: Lưng xô
- Buổi 2: Ngực full
- Buổi 3: Chân, Bụng
- Buổi 4: Tay
- Buổi 5: Vai, Bắp chuối
- Buổi 6: Ngực, Bụng, Căng tay

4 mẫu lịch tập dành cho các bạn nam yêu thích thể hình





Bài tập Skullcrusher – Nằm đưa thanh tạ EZ gần trán



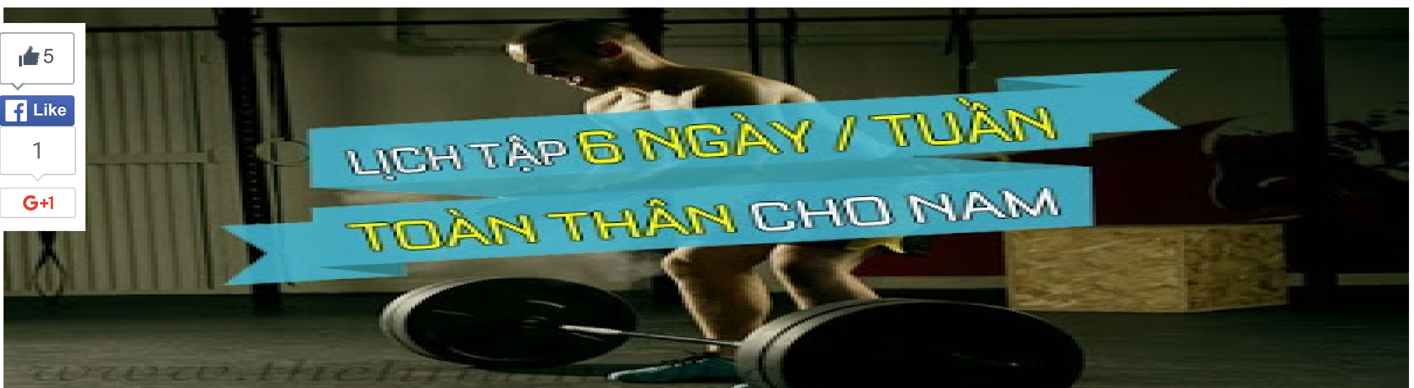
Thể hình và tình dục - Bạn có biết ?



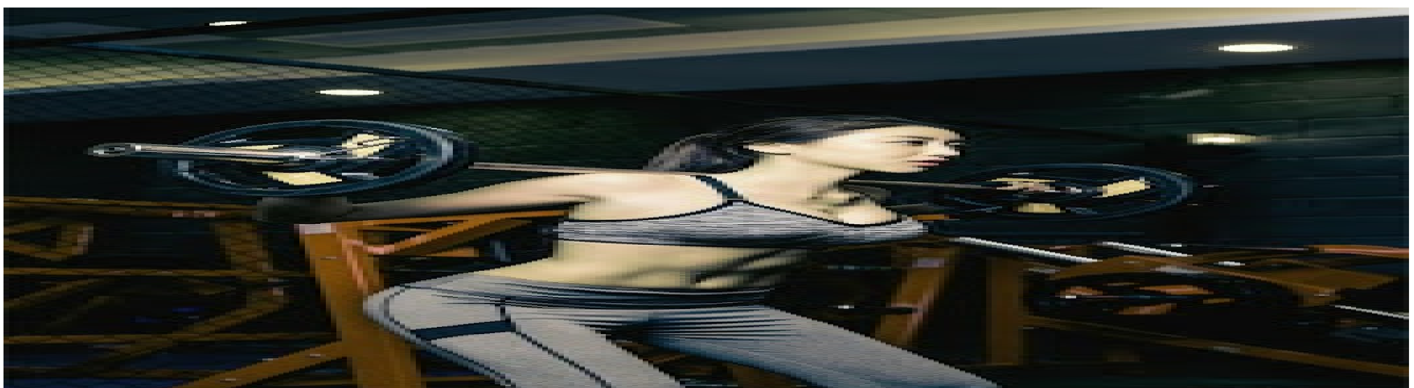
9 loại thực phẩm tốt cho cơ bắp có thể thay thế và rẻ hơn thịt



Tập thể hình nam giới có bị ảnh hưởng đến chiều cao không?



Bộ giáo án thể hình hoàn hảo 6 buổi 1 tuần dành cho nam giới (phần 1)



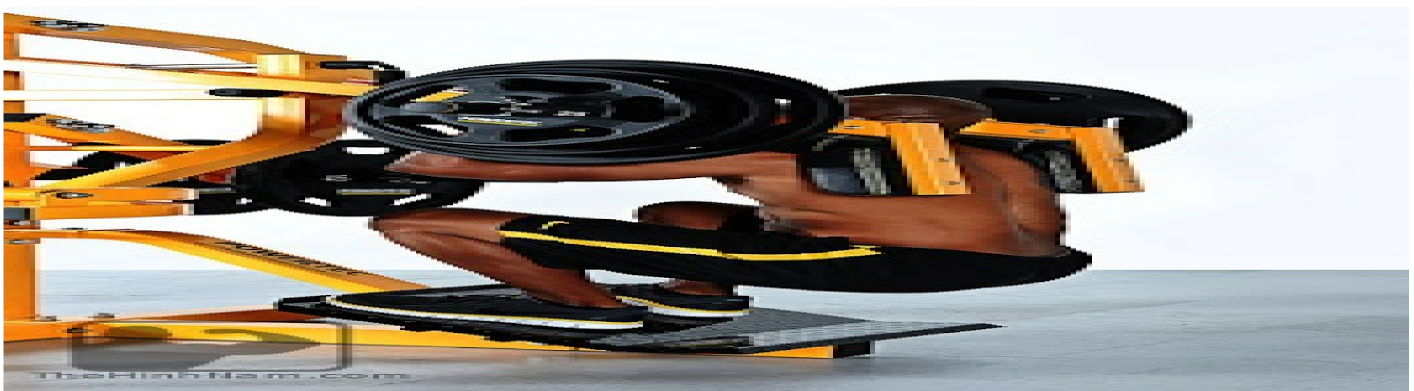
5 nguyên nhân chính tập ngực mà không to lên được



Kiến thức cần biết về Deadlift



5 phút tập thể hình luyện thân trên với khăn lông



Video Leverage Squats giải pháp mông đùi hiệu quả

THƯ MỤC

BÀI TẬP BỤNG
BÀI TẬP BỤNG 6 MÚI
BÀI TẬP CHÂN
BÀI TẬP CỔ
BÀI TẬP ĐÙI TRƯỚC
BÀI TẬP LƯNG
BÀI TẬP MÔNG ĐÙI
BÀI TẬP NGỰC
BÀI TẬP PLANK
BÀI TẬP SQUAT
BÀI TẬP TAY
BÀI TẬP TỔNG HỢP
BÀI TẬP VAI
DINH DƯỠNG THỂ HÌNH
ĐỘNG TÁC PLANK
ĐỘNG TÁC SQUAT
ĐỘNG TÁC YOGA
LỊCH TẬP THỂ HÌNH
NGHỈ NGƠI
NHẠC TẬP THỂ HÌNH
TẬP THỂ HÌNH TẠI NHÀ
VIDEO THỂ HÌNH

KHỎEĐẸP.VN

- Thực đơn giảm cân trong 1 tháng, giúp giảm 10kg cực sốc
  Bạn còn đang thiếu 1 tí động lực để có thể giảm cân hay bắt đầu 1 lộ trình…
- 9 bài tập giảm mỡ bụng hiệu quả tại nhà nhanh mà đơn giản vô cùng
  Hàng ngày bạn đều tự nhìn vào gương và tự hỏi làm sao mà thân hình của mình càng…

- Tổng hợp 20 kiểu tóc tém đẹp các nàng nhìn là muốn thử ngay
  Xu hướng tóc ngắn đang ngày càng lan rộng và trở thành trào lưu của các cô nàng trên...
- 7 cách trị mụn dưới da hiệu quả tại nhà chỉ sau 7 ngày
  Mụn dưới da chính là những nốt sần và cộm trên da do tẩy trang không sạch và nhiều...
- Các kiểu vẽ eyeliner màu cực lạ cực đẹp bạn gái nên thử
  Các kiểu vẽ eyeliner màu nâu và đen đã rất quen thuộc với tất cả bạn gái. Vậy chúng...

NHẠC TẬP THỂ HÌNH



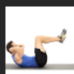
ÂM NHẠC - "MÓN ĂN" KHÔNG THỂ THIẾU CHO NGƯỜI TẬP THỂ HÌNH

Google™ Tìm kiếm Tuỳ Chỉnh 

Bài ngẫu nhiên

 VIDEO HƯỚNG DẪN 50 KIỂU NHẢY DÂY GIÚP THÂN HÌNH BẠN ĐẸP HƠN
07.03.2016 - 0 Comments
Bạn đã từng biết qua lợi ích của nhảy dây trong luyện tập thể hình. Nhưng liệu bạn đã biết qua 50 kiểu nhảy...

 15 KIỂU DEADLIFT ĐA DẠNG PHÁT TRIỂN CƠ MÔNG VÀ ĐÙI SAU CHO DÂN THỂ HÌNH
14.04.2016 - 0 Comments
Động tác tập Deadlift- là một trong những động tác thể hình cổ điển giúp cho người tập đồng thời luyện cho cơ...

 5 ĐỘNG TÁC TRỊ BỆNH YẾU SINH LÝ CHO NAM GIỚI
21.01.2016 - Comments Disabled
Tập luyện để có “body” săn chắc cũng góp phần giúp cho đời sống tình dục của bạn trở nên tốt hơn và giảm...

Bài mới

1  5 ĐỘNG TÁC TẦN SUẤT CAO TRONG 3 PHÚT GIÚP ĐỐT CHÁY 500 CALO TẠI NHÀ

Với 3 phút tập luyện cùng 5 động tác ngay sau đây sẽ giúp cho bạn...

2



TOP 13 ĐỘNG TÁC ĐỐT CHÁY NĂNG LƯỢNG HIỆU QUẢ TẠI PHÒNG TẬP THỂ HÌNH

Hiệu quả hơn cả động tác Combo Burpees (hít đất và nhảy cao), 13...



4 ĐỘNG TÁC THỂ HÌNH NÂNG CAO CHO CƠ TAY BÙNG NỔ

Bạn muốn sở hữu một bắp tay to khỏe tràn đầy vẻ đẹp sức mạnh ? Các...

Bài yêu thích



4 ĐỘNG TÁC TẬP THỂ HÌNH CHO CƠ CHÂN TẠI NHÀ VỚI TẠ DUMBBELL

08.04.2016 - 0 Comments

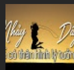
Cặp tạ dumbbell trong 4 động tác sau đóng vai trò là dụng cụ hỗ trợ, làm tăng áp lực lên cơ chân. Chính vì...



4 BÍ KÍP TẬP GYM HIỆU QUẢ CHO CÁC ANH CHÀNG GẦY

23.10.2015 - Comments Disabled

Hãy ăn thật nhiều "Không có bột làm sao gột nên hồ" – đây là điều quan trọng nhất các chàng cần nắm vững...



TẬP THỂ HÌNH NHẢY DÂY ĐÚNG CÁCH ĐỂ CÓ THÂN HÌNH LÝ TƯỞNG

07.03.2016 - 0 Comments

Nhảy dây không chỉ giúp cải thiện vóc dáng, sức khỏe người tập luyện mà còn cải thiện chất lượng cuộc...



Chat với chúng tôi!